



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt steinbit med sprø pestotopping, grovknuste poteter og hjemmelaget urtesaus

Grovknuste poteter

350 g poteter
½ ss margarin ^B
1 ss soyasaus ^B

Steinbit med pestotopping

½–1 pakke basilikumpesto
40 g panering
½ stk sitron
½ stk rødløk
½ stk brokkoli
300 g steinbitfileter

Urtesaus

½ stk rødløk
2½ dl lettmeik
1 pakke kryddermiks med
hvitløk og persille
½ stk sitron
1 ss margarin ^B
1 ss hvetemel ^B

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Fisk: 125 g Potet: 150 g
Grønnsaker: 150 g Topping: 1
ss Saus: 2 ss Energiinnhold:
ca. 500 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Grovknuste poteter:** Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Steinbit med pestotopping:** Bland sammen basilikumpestoen og paneringen i en skål. Skyll og finriv sitronskallet (kun det gule) inn i blandingen. Skrell og kutt halve rødløken i tynne båter. Kutt brokkolien i små buketter. Skrell og kutt brokkolistilken i biter. Skyll og tørk fisken.
4. **Steinbit med pestotopping, fortsettelse:** Legg rødløken og brokkolien i en stor ildfast form og krydre med litt salt og pepper. Legg fisken oppå grønnsakene og topp fiskestykkene med pestotoppingen. Bak steinbiten og grønnsakene i ovnen i omtrent 10 minutter eller til fisken er gjennomstekt og toppingen er gylden og sprø.
5. **Urtesaus:** Skrell og finhakk rødløken. Varm opp en liten kjele til middels høy varme og ha i 1 ss margarin. Stek sjalottløken blank i omtrent 2 minutter. Krydre med kryddermiksen og pepper. Visp så inn 1 ss hvetemel og 2½ dl melk, og kok opp under omrøring. Skru ned til lav varme, og la småkoke i omtrent 5 minutter. Smak til sausen med litt salt, pepper og sitronsaft.
6. **Grovknuste poteter, fortsettelse:** Sil av vannet, og grovknus potetene med en visp. Rør inn ½ ss margarin og 1 ss soyasaus, og smak til med salt og pepper.
7. God middag!



TIPS!

Flekksteinbiten er en flott matfisk! Med sin faste, hvite og litt mer kjøttaktige tekstur holder den seg fastere etter steking.